

## Time Savers

<b>Stage</b>	Precontemplation/Contemplation
<b>Barrier</b>	Lack of time
<b>Objective</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Find ways to decrease vegetable preparation time</li></ul>
<b>Materials</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Vegetable puzzles</li><li>2 empty packages of frozen pre-cut vegetables (1 single vegetable, 1 assorted or mixed vegetable)</li><li>2 empty packages of fresh precut vegetables (e.g., salad mix, carrots)</li><li>2 labels from canned vegetables (e.g., green beans, peas, mixed vegetables)</li></ul>
<b>Child activity</b>	<p><i>Present the vegetable puzzle. Help child to partially complete one vegetable, then direct him/her to continue to work on the puzzle.</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- There are 6 different vegetables in this puzzle. Let's see how many you can put it together.</li></ul>
<b>Introduction</b>	<p><i>Prepare a display area with the vegetable packages and labels laid out where the caregiver can see.</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Vegetables have many health benefits for children so it's important that we find ways to make offering them to children convenient.</li></ul> <p><i>Elaborate further on the health benefits of vegetables if necessary.</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• What makes preparing vegetables time consuming for you? Probe (e.g., is it the washing, the cutting, etc?)</li></ul>

## **Using frozen and canned vegetables**

- Direct attention to the display area and ask questions such as:*
- Have you seen these before?
  - Have you used any of these before?
  - How can these make preparing vegetables more convenient and less time-consuming?
    - No washing or cutting.
    - You don't have to worry about spoilage with frozen or canned vegetables.
    - There is a wide selection to choose from.
    - An added bonus is that frozen veggies are sometimes cheaper than buying fresh, especially for out-of-season vegetables.
    - They are just as nutritious as fresh vegetables.
    - You don't have to use a whole packet at once. You can use some and refrigerate or freeze (canned and frozen vegetables) the remainder for later use.
  - Over the next few weeks or so, please think about the time-saving tips we have discussed and the benefits of vegetables for (*child's name*) and consider ways to get more vegetables in her/his diet.

## **Take-home activity**

*Direct your attention to the child and congratulate on progress made with the puzzles. (Optional: Reward with a vegetable sticker of the child's choice.)*

## Maneras de ahorrar el tiempo

<b>Etapa</b>	Precontemplación/Contemplación
<b>Obstáculo</b>	Falta de tiempo
<b>Objetivo</b>	Ayudar a la persona que cuida el niño a encontrar maneras para disminuir el tiempo de preparación de las verduras
<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rompecabezas de verduras</li><li>• 2 paquetes vacíos de verduras congeladas y cortadas (1 de solo un tipo de verdura/1 de verduras mixtas)</li><li>• 2 paquetes vacíos de verduras frescas y cortadas (por ejemplo, ensalada mezclada, zanahorias)</li><li>• 2 etiquetas de verduras enlatadas (por ejemplo ejotes, chícharos, verduras mixtas)</li></ul>
<b>Actividad para el niño</b>	<p><i>Presente los rompecabezas de las verduras, y ayude al niño a completar una verdura parcialmente, entonces diríjalo a continuar con los rompecabezas.</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Hay 6 diferentes verduras en este juego de rompecabezas. Vamos a ver cuantas verduras tu puedes construir.</li></ul>
<b>Introducción</b>	<p><i>Prepare una área para mostrar los paquetes de verduras y etiquetas a la persona que cuida al niño.</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Las verduras tienen bastantes beneficios a la salud de los niños así que es importante que las madres y personas que cuidan a los niños encuentren maneras convenientes de preparar verduras.</li></ul> <p><i>Amplíe mas sobre los beneficios saludables de las verduras si es necesario.</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Qué aspecto de la preparación de las verduras le consume más tiempo? Investigue-¿Tiene que ver con lavando las verduras o cortándolas?</li></ul>

## **Use verduras congeladas y enlatadas**

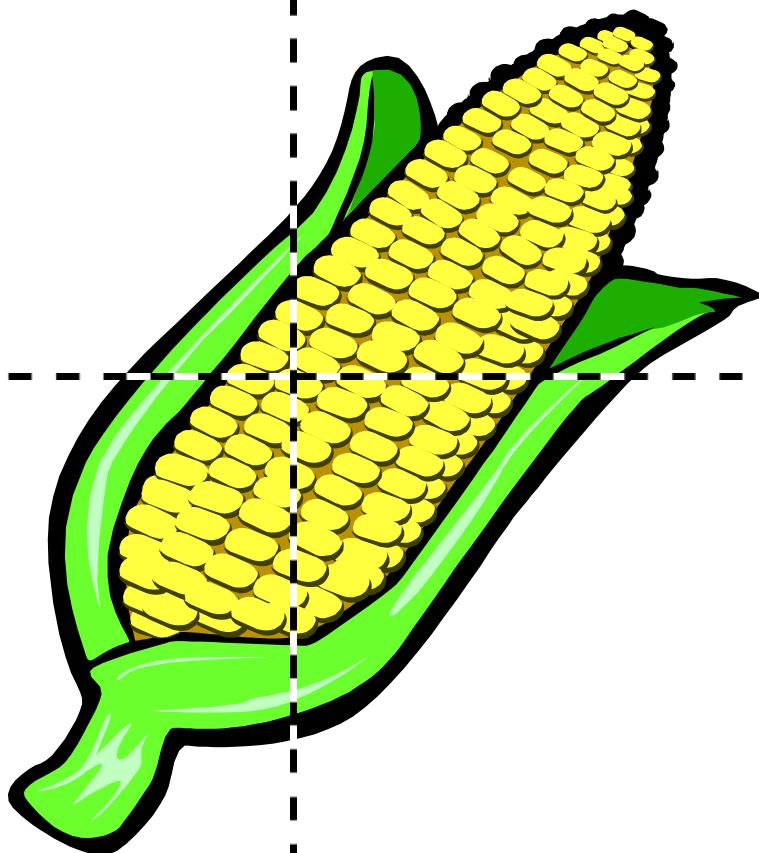
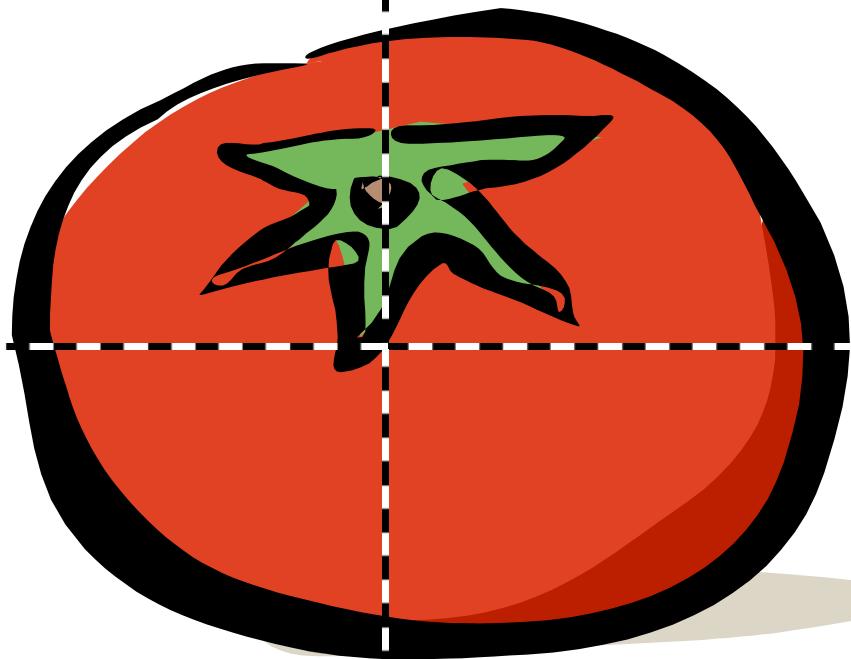
*Dirija su atención al área de demostración y pregunta preguntas tales como:*

- ¿Ha visto esas?
- ¿Ha usado esos productos?
- ¿Cómo estos productos pueden ayudar a que la preparación de verduras sea más conveniente y rápida?
- No tiene que lavar y cortar las verduras.
- No tiene que preocuparse porque verduras enlatadas y congeladas se echen a perder.
- Hay una gran variedad de verduras que se pueden escoger.
- Otra ventaja es que las verduras congeladas y enlatadas a veces son más baratas que las verduras frescas, especialmente las verduras que no están en su época.
- No tiene que usar un paquete entero de las verduras congeladas de una sola vez. Puede usar parte y refrigerar o congelar (las verduras enlatadas o congeladas) para usarlas en otro momento.

## **Actividad para la casa**

- Durante las próximas semanas piense en los consejos para ahorrar tiempo con las verduras y los beneficios a la salud que le ofrecen a (*nombre del niño*) y considere formas de incluir mas verduras en su dieta.

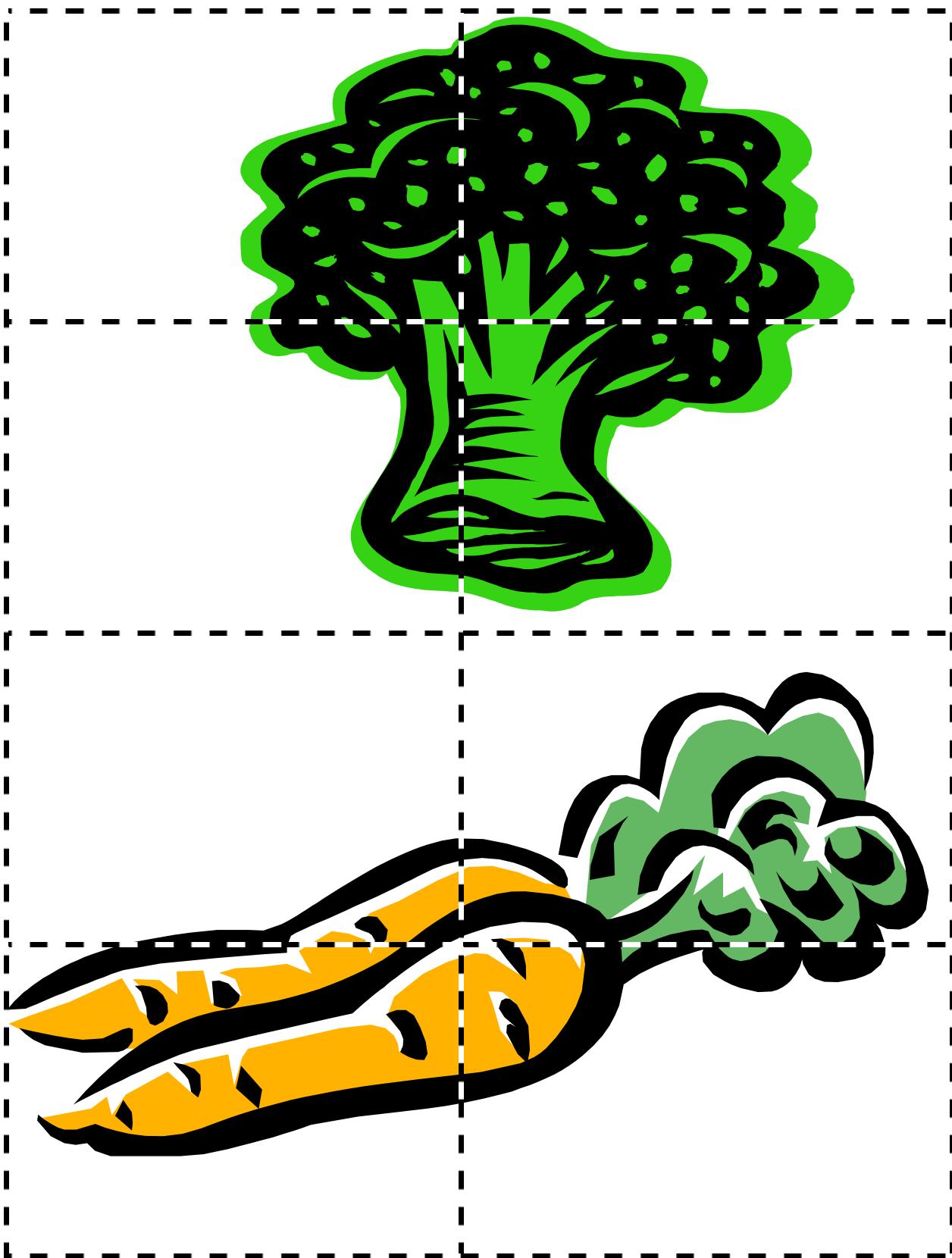
*Dirija su atención al niño y felicítelo por su trabajo y prémuelo con una estampilla de verduras de su elección.*



**Vegetable Puzzles:** Copy page onto card stock and cut along dashed lines to make puzzle pieces.

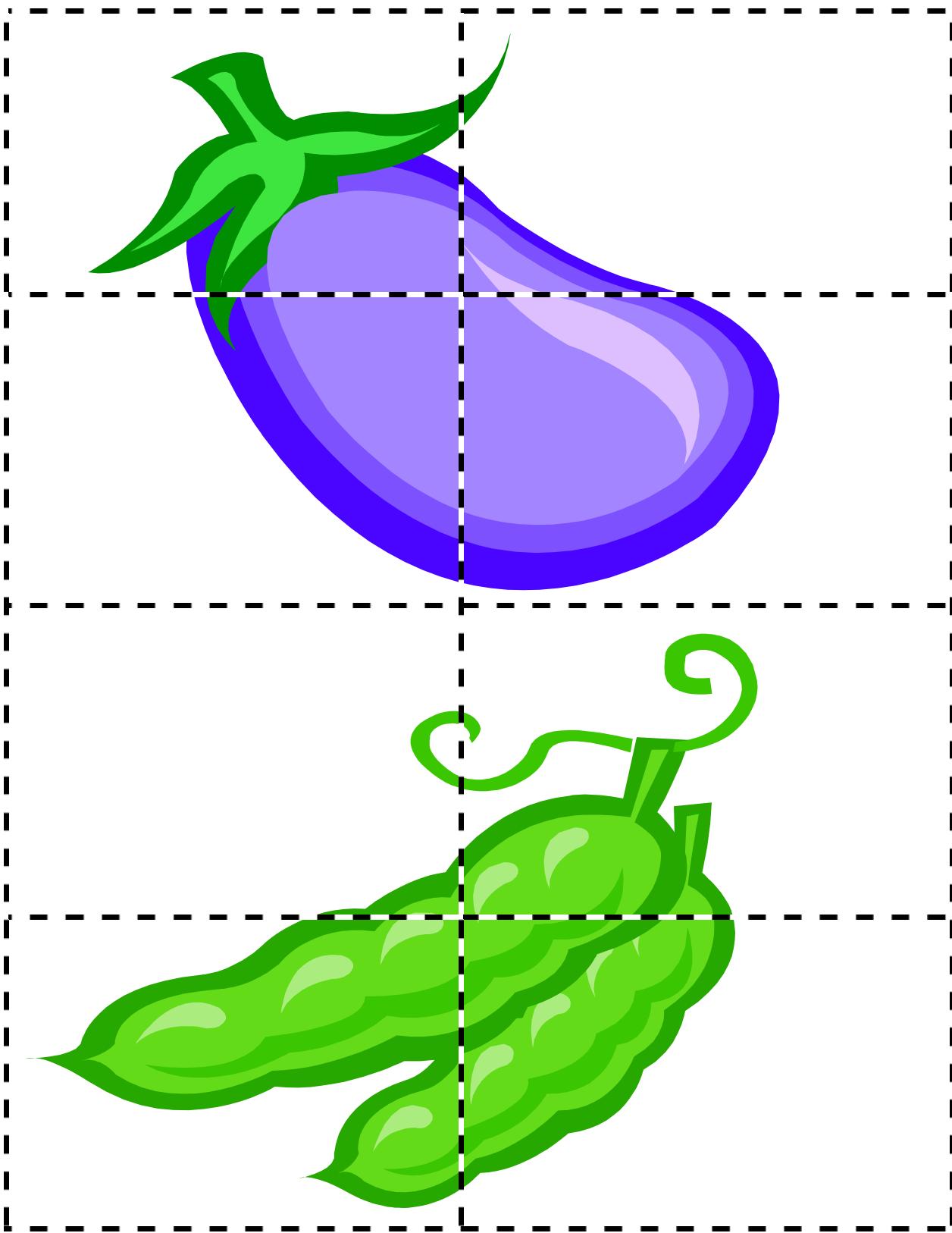
**Iowa WIC Program & Iowa State University — 2004**

Partially funded by USDA/FNS as a special project grant



**Vegetable Puzzles:** Copy page onto card stock and cut along dashed lines to make puzzle pieces.

**Iowa WIC Program & Iowa State University — 2004**  
Partially funded by USDA/FNS as a special project grant



**Vegetable Puzzles:** Copy page onto card stock and cut along dashed lines to make puzzle pieces.

**Iowa WIC Program & Iowa State University — 2004**  
Partially funded by USDA/FNS as a special project grant